

# Reposicionamiento de la **Creatina** en la Industria Alimentaria

Más Allá del Deporte

**D**urante años, la creatina fue asociada casi exclusivamente al alto rendimiento deportivo, como un suplemento orientado al aumento de la masa muscular. Sin embargo, en los últimos años, la creatina ha comenzado a trascender el ámbito deportivo, ampliando su interés

hacia áreas relacionadas con el bienestar, la salud y la nutrición funcional. La creatina es un compuesto derivado de aminoácidos (glicina, arginina y metionina) que nuestro organismo sintetiza de forma natural, principalmente en el hígado y los riñones, y que también se obtiene a través del consumo de carnes y pescados. Su función principal es almacenar energía celular de rápida disponibilidad en forma de fosfocreatina, lo que resul-



Investigaciones actuales revelan beneficios de la creatina: en adultos mayores contrarresta la sarcopenia; en mujeres apoya la salud ósea y metabólica (incluyendo la menopausia); y se estudia su impacto positivo en la función cognitiva y la fatiga mental.

ta clave para el correcto funcionamiento de tejidos con alta demanda energética, como los músculos y el cerebro.

Parte importante de esta evolución se debe al creciente respaldo científico en torno a su eficacia y seguridad. Al ser uno de los suplementos con mayor evidencia sólida respecto a su rol en el rendimiento físico, la fuerza muscular y la recuperación, las investigaciones actuales han comenzado a revelar beneficios transversales. Por ejemplo, en adultos mayores ayuda a contrarrestar la sarcopenia; en mujeres apoya la salud ósea y metabólica en distintas etapas de la vida (incluyendo la menopausia); e incluso se estudia su impacto positivo en

la función cognitiva y la mitigación de la fatiga mental.

Este cambio de mirada coincide con una transformación importante en la manera en que entendemos la salud. Hoy, el músculo ha dejado de ser visto únicamente desde una perspectiva estética, pasando a considerarse un indicador metabólico, de funcionalidad y calidad de vida a largo plazo, especialmente en un contexto país marcado por el envejecimiento de la población y el sedentarismo. Esta tendencia, impulsada de gran manera por la divulgación científica basada en evidencia, ha expandido el consumo de la creatina hacia públicos que antes no se consideraban habituales, como mujeres durante todo su ciclo


vital y adultos mayores que buscan un envejecimiento activo.

Es precisamente ahí donde la creatina ha despertado un creciente interés por parte de la industria alimentaria. El foco ya no está solo en el rendimiento competitivo, sino en responder a un consumidor que busca mantenerse ágil y con mayor vitalidad en su día a día, incorporando este ingrediente en nuevos formatos como bebidas funcionales, mezclas listas para preparar (*ready-to-mix*), gomitas, entre otros.

Sin embargo, este fuerte crecimiento también plantea desafíos normativos y comunicacionales: ante la creciente oferta en el mercado, se vuelve

fundamental entregar información responsable que evite promesas poco realistas. Más que una moda pasajera, el reposicionamiento de la creatina representa una gran oportunidad de innovación para la industria, reflejando una evolución profunda en la forma en que los consumidores integran la ciencia y la nutrición en su calidad de vida diaria.

En Chile, según el Reglamento Sanitario de los Alimentos, artículo 540 letra k, se puede incorporar la creatina en los “Alimentos para deportistas”. Estos productos deben indicar en su etiqueta, en el panel principal del envase, con letras fácilmente legibles en color contrastante con el fondo de la etiqueta la siguiente frase: **“ALIMENTO PARA DEPORTISTAS CON CREATINA”**. Además, en el rótulo debe indicarse la recomendación de consumo, la cual no podrá sobrepasar los 5g al día.

En el INTA, en el Laboratorio Centro de Alimentos, se ha implementado la determinación de creatina mediante Cromatografía Líquida de Alta Resolución (HPLC), una técnica analítica que permite cuantificar con precisión el compuesto y detectar potenciales adulteraciones o fraudes. Asimismo, a través de su servicio de certificación, se otorga el Sello INTA; este proceso valida la autenticidad del producto mediante diagnósticos rigurosos y seguimientos periódicos que garantizan los más altos estándares de calidad en el mercado. 

#### REFERENCIAS:

- Kreider RB, et al. *International Society of Sports Nutrition (ISSN) position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and health. Journal of the International Society of Sports Nutrition.* 2022.
- Candow DG, Forbes SC, Chilibeck PD, et al. *Creatine supplementation in women's health: a lifespan perspective. Nutrients.* 2023.
- Bogdanis GC, et al. *Creatine supplementation and health outcomes: a comprehensive review of current evidence. Nutrients.* 2024.

**Mylene Jequier R.**  
Nutricionista Programa de Salud Laboral.  
INTA – Universidad de Chile

**Claudia Henríquez P. MSc.**  
Ingeniera de alimentos. Asuntos Regulatorios.  
INTA – Universidad de Chile

# LABORATORIO CENTRO DE ALIMENTOS INTA

## NUESTROS SERVICIOS

- ✓ PROXIMAL (HUMEDAD, CENIZAS, PROTEÍNAS, GRASA TOTAL).
- ✓ FIBRA CRUDA.
- ✓ PERFIL DE ÁCIDOS GRASOS.
- ✓ COLESTEROL.
- ✓ NITRITOS.
- ✓ BETAGLUCANOS.
- ✓ PERFIL DE AZÚCARES POR HPLC/IR: GLUCOSA, FRUCTOSA, LACTOSA, SACAROSA, MALTOSA.
- ✓ AZÚCARES TOTALES Y REDUCTORES.
- ✓ VITAMINAS: A, D3, E, C.
- ✓ MINERALES (CALCIO, COBRE, MAGNESIO, MANGANESO, HIERRO, SODIO, POTASIO Y ZINC) POR AAS.
- ✓ FÓSFORO POR UV-VIS.
- ✓ INULINA.
- ✓ FIBRA DIETÉTICA TOTAL, SOLUBLE E INSOLUBLE E INTEGRADA.
- ✓ PERFIL DE AMINOÁCIDOS, TRIPTÓFANO (AÚN NO LO TENEMOS PARA OFRECER).
- ✓ EDULCORANTES NO NUTRITIVOS: ACESULFAMO, SACARINA Y ASPARTAMO.
- ✓ SUCRALOSA.
- ✓ ALULOSA.
- ✓ STEVIA: PERFIL DE GLICÓSIDOS.
- ✓ POLIALCOHOLES: SORBITOL, MALTITOL, MANITOL, XILITOL Y ERITRITOL.
- ✓ ACTIVIDAD DE AGUA.
- ✓ SULFITOS.
- ✓ ACIDEZ POR TITULACIÓN.
- ✓ GLUTEN.
- ✓ ALÉRGENOS.
- ✓ SORBATO DE POTASIO, BENZOATO DE SODIO (ÁCIDO BENZOICO, ÁCIDO SÓRBICO) HPLC DAD/UV).
- ✓ ÁCIDO CÍTRICO POR HPLC DAD/UV.
- ✓ CASEÍNA.
- ✓ CAFEÍNA POR HPLC DAD/UV.

Av. El Líbano 5524, Macul / Santiago - Chile  
Tel: (56 2) 2978 1593 - (56 2) 2978 1404  
atecnica@inta.uchile.cl / www.dinta.cl - www.inta.uchile.cl

